

Государственное образовательное учреждение  
образовательное учреждение Ярославской области  
Мышкинский политехнический колледж

«Утверждаю»:

Директор ГПОУ ЯО

Мышкинского  
политехнического колледжа

Т.А. Кошелева

« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивного кружка по реализации "Областной целевой программы комплексных мероприятий против злоупотребления наркотиков и их незаконному обороту"

Руководитель кружка : Кучин К.В.,

преподаватель кружка Голосова З.А

СОГЛАСОВАНО

НА ЗАСЕДАНИИ МК

«28» августа 2016 г.

Мышкин, 2016

## Пояснительная записка

### Кружок «Спортивные игры»

**Программа кружка «Спортивные игры» адресована:** детям-подросткам, обучающимся в ГПОУ ЯО Мышкинском политехническом колледже.

**Количество занимающихся в кружке** – 15-20 человек. В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в кружке спортивных игр.

#### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризации игры в волейбол и баскетбол среди учащихся
- пропаганда здорового образа жизни
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды ГПОУ ЯО Мышкинского политехнического колледжа по волейболу и баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления в областных соревнованиях.

#### **Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;
- участвовать в областных соревнованиях по волейболу и баскетболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость и быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

#### **Место проведения занятий:**

Занятия секции спортивных игр проводятся в спортивном зале ГПОУ ЯО Мышкинского политехнического колледжа. Три раза в неделю, по 2 академических часа (по 45 мин.) В понедельник, среду и четверг с 16.00 до 17.00. Всего 176 часов.

#### **Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов под. ред. В.И. Ляха

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2 Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол и баскетбол (юноши)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

(Авторы программы: *доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич*). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации.

#### **Условия реализации программы секции спортивных игр.**

##### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

##### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

**Методические условия:**

- программа деятельности спортивного кружка;
- тематического планирования кружка спортивных игр.

**Ожидаемы результаты работы:**

1. развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;
3. приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
4. содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| 1. Сетка волейбольная      | - 2.  |
| 2. Стойки волейбольные     | - 2.  |
| 3. Гимнастическая стенка   | - 9.  |
| 4. Гимнастические скамейки | - 4   |
| 5. Гимнастические маты     | - 7.  |
| 6. Скакалки                | - 20. |
| 7. Мячи волейбольные       | - 10. |
| 8. Мячи баскетбольные      | - 10. |

## Календарно-тематическое планирование кружка «Спортивные игры»

- 1-2 Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.
- 3-4 Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол.
- 5-6 Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.
- 7-8 Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.
- 9-10 Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.
- 11-12 Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.
- 13-14 Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.
- 15-16 Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.
- 17-18 Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.
- 19-20 Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.
- 21-22 Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.
- 23-24 Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.
- 25-26. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.
- 27-28. Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.
- 29-30. Круговая тренировка (5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол.
- 31-40 Соревнования между командами колледжа.
- 41-42. Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. 43-44 Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
- 45-46 Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку.
- 47-48 Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.
- 49-50. Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 51-52. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.
- 53-54 Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 55-56. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.
- 57-58 Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
- 59-60. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.
- 61-62 Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
- 63-64 Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.
- 65-66 Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.
- 67-68. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.
- 69-70 Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3.
- 71-72 Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
- 73-74. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.
- 75-76 Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3.

- 77-78 Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
- 79-80. Сдача контрольных нормативов.
- 81-82 Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование.
- 83-84 Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
- 85-86 Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя
- 87-88 Прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 89-90 Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 91-92. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.
- 93-94 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 95-96 Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 97-98 Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
- 99-100 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.
- 101-102 Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.
- 103-104 Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 105-106 Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 107-108 Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
- 109-110 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й и 4-ой зоны.
- 111-112 Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 113-114 Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 115-116 Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 117-118 Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 119-120 Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя передача мяча через сетку.
- 121-122 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Нижняя прямая подача , подача на точность по зонам и нижний прием мяча Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 123-124 Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 125-126. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.

- 127-128 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
- 129-13 Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
- 131-132 Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
- 133-134 Прямой нападающий удар из 3-й и 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
- 135-136 Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 137-138 Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
- 139-140 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
- 141-142 Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 143-144. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
- 145-146 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 147-148 Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 149-150 Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
- 151-152 Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
- 153-154 Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 155-156 Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.
- 157-158 Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв . Учебная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 159-160 урок. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.
- 161-162 Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
- 163-164 Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.
- 165-166 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 1 × 2) и (1 × 3 × 1) . Учебная

игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.

167-168 Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.

169-170 Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) и (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.

171-176 Участие в соревнованиях разного уровня.